



2024年2月号

寒さが一段と増し、雪の便りが届くころとなりました。2月は節分があります。節分には季節を分けるという意味があります。あたたかくなったり、寒くなったり『三寒四温』を過ぎて少しずつ春に近づいていきます。季節の変化を楽しみながら、早寝早起き朝ごはんのリズムを大切に過ごしましょう。

<咀嚼の大切さ>

食事をするときに「噛む」ことをどれだけ意識していますか？噛むことは食べ物を噛み砕くだけでなく、身体に嬉しいことがいっぱいです。

- ①肥満予防
- ②集中力・記憶力アップ
- ③むし歯予防
- ④食べ物の消化・吸収アップ



食事の時間が短かったり、急かしたりすると、どうしても噛まずに飲み込んでしまいます。食事時間は30分程度とり、「カミカミだよ」「よく噛んで食べるとおいしくなるよ」などと声かけをしながら、よく噛む習慣をつけましょう。

<おすすめ食材>

- ・食べる煮干し
- ・ごぼう、れんこん等の根菜
- ・切干大根
- ・きのこ類
- ・豚肉
- ・レーズン



節分の豆まきは、季節の変わり目に起きやすい体調不良（邪気＝鬼）を払い、福を呼び込むために行います。そして、鬼をやっつけるために使われるのが

大きな豆＝『大豆』です。大豆は五穀の中でも穀霊が宿るといわれています。

大豆は生でまくと芽が出て縁起が悪いとされているため、必ず煎った豆を使います。豆が『魔滅』、豆を煎ることで『魔の目を射る』ことに通じています。地域により殻つきの落花生で豆まきをするところもあります。

鬼役になったり、豆を投げる役になったり、『鬼は外、福は内』と声を出して楽しみましょう。

節分に食べる太巻き寿司を「恵方巻き」といい、その年の恵方を向いて無言でお願い事をしながら食べると、縁起がいいとされています。2024年は**東北東**です。1年の健康と幸せをお祈りしましょう。



<恵方巻の具材の意味>

- かんぴょう・・・細くて長いので「長寿祈願」「縁結び」
- しいたけ煮・・・かさの形が陣笠に似ているので「身を守る」
- 卵焼き・・・黄金色で「金運上昇」
- うなぎ・・・うなぎのぼりに通じて「上昇・出世」
- 桜でんぶ・・・鯛などの白身魚をほぐしたもので、春を象徴する桜色をしているので「めでたい」
- きゅうり・・・きゅうりの名から「九の利を得る」
- 海老・・・腰が曲がるまで「長生き」

